

# 1

# Vorüberlegungen

Im Fach Hauswirtschaft steht neben dem Planen und Organisieren vor allem das Zubereiten von Speisen im Mittelpunkt, wobei grundlegende Kenntnisse der Ernährungslehre durchdrungen und erlernt werden sollen.

Damit Schüler\* selbstständig gesunde Speisen zubereiten können, müssen wesentliche Fertigkeiten, wie z.B. verschiedene Garmachungsarten, erlernt werden.

Diese sogenannten Grundtechniken können anhand einfacher Rezepte eingeschult werden, damit der Schüler diese erlernt, einübt und auf weitere Gerichte übertragen kann.

## Aufbau der Bildkartei „Garmachungsarten für Anfänger“

Die Bildkartei „Garmachungsarten für Anfänger“ besteht aus 44 Karten, die die 11 Garmachungsarten Kochen, Druckgaren, Dünsten, Braten in der Pfanne, Schmoren, Braten im Ofen, Backen im Backofen, Überbacken, Grillen im Ofen und Frittieren vorstellen.

Zu den am häufigsten verwendeten Garmachungsarten (Kochen, Druckgaren, Dünsten, Braten in der Pfanne, Schmoren, Braten im Ofen und Backen im Backofen) gibt es Karten mit

Das Einschulen, aber auch die immer wiederkehrende Sicherung dieser fundamentalen Techniken ist von großer Bedeutung. Mithilfe der Bildkarten und dem dazugehörigen Begleitheft können Sie Ihren Schülern zusätzlich zum Realmedium (Lebensmittel, Arbeitsmittel) die Techniken schüler- und sachgemäß veranschaulichen. Die einzelnen Arbeitsschritte werden auf Fotos visualisiert. Somit können Sie die Tätigkeiten in kleinen Schritten einführen und die Schüler bei der selbstständigen praktischen Umsetzung optimal unterstützen.

## Beispiel Arbeitsschritte „Dünsten“

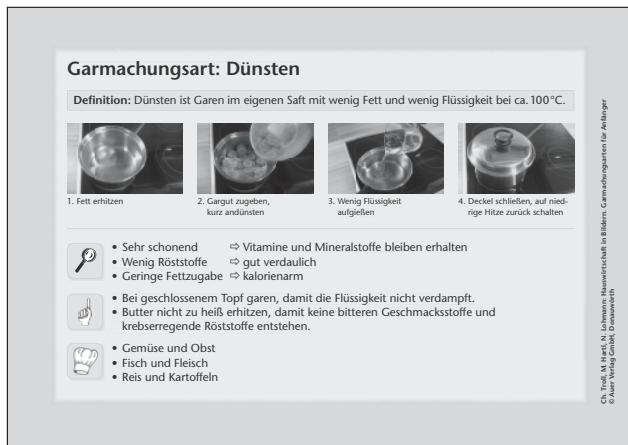


\* Aufgrund der besseren Lesbarkeit werden in diesem Buch ausschließlich die männlichen Formen verwendet. Wenn von Schüler gesprochen wird, ist immer auch die Schülerin gemeint, ebenso verhält es sich mit Lehrer und Lehrerin.

## Gruppenkarte „Dünsten“



Die Vorderseite der Gruppenkarte zeigt das Wesentliche der Garmachungsart, z. B. einen geeigneten Topf, geeignete Fette und die zu verwendende Flüssigkeitsmenge. So kann der Schüler anhand des Bildes schon die typischen Kriterien der Garmachungsart erkennen.



Auf der Rückseite finden sich eine Definition der Garmachungsart und eine Vorstellung der Arbeitsschritte in Wort und Bild. Weiter wird die Garmachungsart aus ernährungsphysiologischer Sicht (Fettzugabe, Verdaulichkeit usw.) bewertet. Außerdem gibt es Merkregeln zur Ausführung der Technik, sowie zur typischen Verwendung in der Küche.

Die einzelnen Punkte auf der Rückseite der Gruppenkarte sind mit Symbolen versehen:



Beurteilung aus ernährungsphysiologischer Sicht



Praktische Tipps zur Lagerung und Verarbeitung



Typische Gerichte bzw. Lebensmittel, die in der jeweiligen Garmachungsart zubereitet werden

## Begleitheft mit Kopiervorlagen

Das Begleitheft beinhaltet zu jeder Garmachungsart verschiedene Arbeitsblätter als Kopiervorlagen zu Arbeitstechniken, Rezepten, Differenzierungsmaterial, sowie einen Steckbrief zur Beurteilung der Garmachungsarten, der zu jeder Garmachungsart verwendet werden kann. Sie finden im Begleitheft außerdem sämtliche Arbeitsschritte der Bildkarten als Wortkarten, z. B. **Wasser einfüllen**, **Deckel schließen**, die Sie vergrößern und parallel zu den jeweiligen Bildkarten einsetzen können. Die Wortkarten können zum einen zur Begriffsbildung als auch zur Sicherung an der Tafel verwendet werden.

Alle Arbeitsblätter beinhalten neben der Arbeitsanweisung sogenannte Textbausteine, z. B. **Verwende Topflappen!** Mit dieser Hilfe können die Schüler den Text oder die Merkregeln ergänzen. So können die Arbeitsblätter in verschiede-

nen Schularten und Leistungsstufen eingesetzt werden: Bei leistungsstarken Schülern können Sie die Textbausteine einfach herausschneiden oder beim Kopieren abdecken.

Zu jedem Garmachungsart-Baustein gibt es ein Arbeitsblatt „Teste dein Wissen!“, das bei jeder Garmachungsart anders konzipiert ist, z. B. durch Ankreuzfragen, Rätsel usw.

Für alle Arbeitsblätter „Teste dein Wissen!“ finden Sie ab S. 32 die Lösungen. Die Lösungen können zur Kontrolle im Klassenverband oder zur Selbstkontrolle der Schüler verwendet werden.

Sowohl das Arbeitsblatt zur Technik als auch das Wissensblatt können in vielen verschiedenen Phasen des Unterrichts eingesetzt werden, z. B. als Gesamtzusammenfassung, zur Differenzierung oder als Hausaufgabe.

# Einsatzmöglichkeiten der Bildkartei im Unterricht

## Erarbeiten von Arbeitstechniken

### • Gruppenkarte Vorderseite

(Einzelarbeit/Partnerarbeit/Gruppenarbeit)  
Anhand der Gruppenkarte können die Schüler z. B. die Garmachungsart Kochen beschreiben. Die Schüler sehen einen großen Topf mit Wasser. Es handelt sich also um eine Gartechnik, bei der viel Flüssigkeit verwendet wird usw.

### • Gruppenkarte Rückseite

(Einzelarbeit/Partnerarbeit/Gruppenarbeit)  
Anhand der Fotos der Arbeitsschritte auf der Rückseite können die Schüler die Abfolge erkennen und benennen. Außerdem können die Schüler Informationen zur Beurteilung, küchentechnische Merkregeln und Verwendungsbeispiele in der Küche erwerben.

## Sicherung

### • Unmittelbar nach dem Erlernen der Arbeitstechnik

Die einzelnen Bildkarten können z. B. nach der Demonstration des jeweiligen Arbeitsvorgangs von den Schülern genau betrachtet und in die richtige Reihenfolge sortiert werden.

Die Bildkarten eignen sich außerdem hervorragend zur Sicherung des Gelernten an der Tafel. So kann der Schüler sie in der Schülerpraxis immer betrachten. Zusätzlich können

auch die Wortkarten vergrößert und ebenfalls an die Tafel gehängt werden.

### • Auffrischen einer Schneidetechnik

Wurde eine Garmachungsart eingeschult und ist diese in folgenden Unterrichtseinheiten in der Klasse oder bei einzelnen Schülern nicht mehr ganz präsent, so können zur Auffrischung die Gruppenkarte oder auch die Fotokarten herangezogen werden.

## Veranschaulichung

Die Bildkarten zeigen jeden einzelnen Arbeitsschritt der Garmachungsart. Der Schüler kann anhand der Fotos die wesentlichen Teile der Arbeit ersehen und auf seine Arbeit übertragen. Es sind nur die wichtigsten Merkmale abgebildet, sodass der Schüler nicht verwirrt wird.

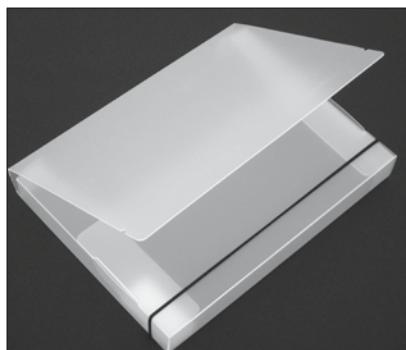
## Differenzierung

Wie schon erwähnt, können mithilfe der Gruppenkarten einzelne Techniken wiederholt werden. Diese Wiederholung können Sie auch nur mit einzelnen Schülern durchführen, bei denen Bedarf besteht.

Leistungsstarke Schüler können sich mit der Gruppenkarte neues Wissen aneignen, das sie dann im Plenum vorstellen.

## Aufbewahrung der Fotokarten

Zur längeren Haltbarkeit sind die Fotokarten auf beschichtetem Papier gedruckt, welches abwaschbar und wasserabweisend ist. Daher ist ein Einsatz bei praktischen Vorarbeiten und an der Tafel ohne Probleme möglich. Es empfiehlt sich, die Bildkartei „Garmachungsarten für Anfänger“ in einer stabilen Box für DIN-A5-Karten aufzubewahren, damit keine Karten verloren gehen oder beschädigt werden.



Heftsammlbox aus Kunststoff  
Preis: ca. 2 €



Hersteller HAN  
Karteikasten aus Kunststoff  
Preis: ca. 10 €



Hersteller HAN  
Karteikasten aus Holz  
Preis: ca. 40 €

Name:	Klasse:	Datum:	Fach:	Nr.:
-------	---------	--------	-------	------

## Garverfahren: Kochen am Beispiel Nudeln



**Definition:** Kochen ist das Garen in reichlich Flüssigkeit bei ca. 100 °C.



Ergänze die **Arbeitsschritte**!

Nudeln abseihen

Wasser einfüllen

Nudeln zugeben

Wasser erhitzen

Salz zugeben

Nudeln kochen

### Arbeitsschritte:



1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



5. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



6. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



Deckel halb auflegen und zurück-schalten. Nudeln „al dente“ (biss-fest) kochen.



Achtung Verbrennungsgefahr!  
Nudeln von dir weg abseihen.

Name:	Klasse:	Datum:	Fach:	Nr.:
-------	---------	--------	-------	------

## Teste dein Wissen über das Kochen!



Trage die Lösungsbuchstaben unten in die Kästchen ein, dann erhältst du das Lösungswort!



### 1. Kochen bedeutet Garen in ...

wenig Flüssigkeit.	reichlich Flüssigkeit.	viel Fett.
E	K	I

### 2. Welche Lebensmittel kocht man?

Nudeln	Pommes frites	Marmorkuchen
O	M	A

### 3. Wähle die richtige Schaltstufe zum Ankochen von Flüssigkeiten aus!

niedrige Schaltstufe	höchste Schaltstufe	mittlere Schaltstufe
L	C	U

### 4. Warum ist die Garmachungsart „Kochen“ gut bekömmlich?

keine Röststoffe	kurze Garzeit	im Topf gegart
H	K	R

### 5. Bei welcher Temperatur beginnt Wasser zu kochen?

ca. 150 °C	ca. 50 °C	ca. 100 °C
S	E	T

### 6. Nenne das englische Wort für „kochen“.

cook	eat	bake
O	E	N

### 7. Wie kann man beim Kochen Energie und Zeit sparen?

Kochzeit halbieren	kleine Töpfe benutzen	beim Ankochen Deckel schließen
T	E	P

**Lösungswort:**

(Das Lösungswort ist ein Arbeitsmittel zum Kochen.)

1	2	3	4	5	6	7	8
							F

*Lösung S. 32*

# Garmachungsart: Kochen

**Definition:** Kochen ist Garen in reichlich Flüssigkeit bei ca. 100 °C.



1. Reichlich Wasser einfüllen



2. Wasser erhitzen



3. Salz ins Wasser geben



4. Gargut zugeben



5. Gargut kochen



6. Gargut evtl. abseihen



- Keine Röststoffe
- Keine Fettzugabe
- Hoher Vitamin- und Mineralstoffverlust

⇒ gut verdaulich  
⇒ kalorienarm  
⇒ Garflüssigkeiten wenn möglich mitverwenden



- Flüssigkeiten immer mit Deckel erhitzen, dies spart Zeit und Energie.
- Kochplatte rechtzeitig zurückschalten, dies spart Energie.



- Suppen, Eintöpfe
- Gemüse, z. B. Blumenkohl und Brokkoli
- Nudeln, Reis, Knödel
- Eier



**Kochen** – 1. Reichlich Wasser einfüllen



**Kochen** – 2. Wasser erhitzen



**Kochen – 3. Salz ins Wasser geben**



**Kochen – 4. Gargut zugeben**



## Kochen – 5. Gargut kochen



**Kochen – 6. Gargut evtl. abseihen**